

Internet stał się jednym z głównych źródeł wiedzy o zdrowiu. To właśnie tam coraz częściej poszukiwane są informacje o profilaktyce, leczeniu czy zdrowym stylu życia. Choć dostęp do wiedzy nigdy wcześniej nie był tak łatwy, eksperci zwracają uwagę, że wraz z nim rośnie zagrożenie dezinformacją. Fałszywe porady, pseudonaukowe treści i internetowe oszustwa mogą wpływać nie tylko na decyzje dotyczące leczenia, ale również na bezpieczeństwo i zdrowie psychiczne.

Nadmiar informacji utrudnia podejmowanie decyzji

Jeszcze kilkanaście lat temu problemem był ograniczony dostęp do informacji. Dziś wyzwaniem staje się ich nadmiar. Światowa Organizacja Zdrowia określa to zjawisko mianem „infodemii” – lawinowego napływu zarówno rzetelnych, jak i fałszywych treści. W efekcie coraz trudniej odróżnić sprawdzone informacje od przekazów opartych na manipulacji czy emocjach.

To szczególnie istotne w przypadku zdrowia. Nieprawdziwe informacje dotyczące szczepień, leczenia czy chorób zakaźnych mogą prowadzić do błędnych decyzji, osłabiać zaufanie do specjalistów oraz zwiększać ryzyko podejmowania niebezpiecznych działań.

Media społecznościowe kształtują nasze wybory

Media społecznościowe nie tylko dostarczają informacji, ale również wpływają na zachowania. Mechanizmy naśladownictwa sprawiają, że łatwo przejmowane są modne trendy dotyczące diety, suplementacji czy stylu życia, nawet jeśli nie mają one potwierdzenia naukowego.

Najbardziej podatni na ten wpływ są młodzi ludzie, dla których internet jest naturalnym środowiskiem budowania relacji i własnej tożsamości. Presja idealnego wyglądu, niebezpieczne wyzwania czy popularność internetowych autorytetów mogą wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Wakacje sprzyjają cyberzagrożeniom

Okres urlopowy to czas wzmożonej aktywności cyberprzestępców. Fałszywe oferty noclegów, wyłudzenie danych, phishing czy podszywanie się pod firmy turystyczne należą do najczęstszych metod oszustw. Skutki takich działań wykraczają poza straty finansowe – mogą powodować przewlekły stres, utratę poczucia bezpieczeństwa i pogorszenie dobrostanu psychicznego.

Równie ważna jest ostrożność podczas publikowania zdjęć i relacji z wyjazdów. Udostępnianie lokalizacji w czasie rzeczywistym czy informacji o dłuższej nieobecności w domu pozostawia cyfrowy ślad, który może zostać wykorzystany przez osoby o nieuczciwych zamiarach.

Krytyczne myślenie to element profilaktyki

Eksperti podkreślają, że współczesna profilaktyka zdrowotna obejmuje już nie tylko dietę, aktywność fizyczną czy badania profilaktyczne. Coraz większego znaczenia nabierają kompetencje cyfrowe – umiejętność weryfikowania źródeł informacji, rozpoznawania manipulacji oraz świadomego korzystania z nowych technologii.

Równowaga między światem online i offline, ograniczanie nadmiaru bodźców cyfrowych oraz korzystanie z wiarygodnych źródeł wiedzy stają się dziś ważnym elementem dbania o zdrowie. W

Jak internet zmienia nasze decyzje o zdrowiu?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 23, lipiec 2026 07:58

Tomasz Smaś

Odsłony: 152

świecie, w którym informacje rozchodzą się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej, krytyczne myślenie okazuje się jednym z najskuteczniejszych sposobów ochrony zdrowia i bezpieczeństwa.

Źródło: GIS